

Старинил Кил.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ВИТАРА"



Е.А. Шулина

20__ г

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Бавлинского района на 2021 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|--|----------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,786 | 1,95 | 3,76 | 35,8 | 0,012 | 11,3 | - | 5,06 | 17,3 | 16,7 | 17 | 0,3 |
| 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ | 50/30 | 8,04 | 9,07 | 9,5 | 152 | 0,06 | 0,53 | 26,3 | - | 35,37 | 54,58 | 11,98 | 0,76 |
| 171 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 7,08 | 4,26 | 47,832 | 182,32 | 0,24 | - | - | - | 17,52 | 252 | 168 | 6,012 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,084 | 0,012 | 9,87 | 62 | 0,003 | | | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | Итого: | | 80,61 | 15,732 | 94,722 | 547,12 | 0,362 | 11,83 | 26,3 | 5,512 | 82,2 | 357,04 | 205,02 | 7,861 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, г | Калорийно- сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|----------------------|--------|-------------|------------|------------------|-------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| | 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,425 | 7,06 | 13,73 | 111,18 | 0,015 | 3,405 | - | 12,075 | 35,532 | 36,55 | 18,08 | 1,019 |
| 289 | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 30/180 | 14,01 | 12,77 | 18,24 | 238,87 | 0,105 | 14,03 | 25,2 | - | 34,3 | 165,72 | 43,2 | 2,2 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | - | - | 21 | - | 0,45 | - | - | 0,045 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | Итого: | | 18,736 | 20,275 | 70,705 | 525,05 | 0,167 | 17,435 | 46,2 | 12,513 | 79,042 | 234,49 | 68,48 | 3,966 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийност ь, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--|----------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| | 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 35,83 | 0,005 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ | 250/15 | 2,1 | 8,93 | 15,69 | 169,4 | 0,05 | 10,7 | - | 2,4 | 49,7 | 54,6 | 26,1 | 1,23 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,084 | 0,012 | 9,87 | 62 | 0,003 | | | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | Итого: | | 7,784 | 12,332 | 49,32 | 382,23 | 0,105 | 10,77 | 26 | 2,902 | 149,71 | 138,36 | 37,64 | 2,119 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|-----------------------------------|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------|--------|--------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,786 | 1,95 | 3,76 | 35,8 | 0,012 | 11,3 | - | 5,06 | 17,3 | 16,7 | 17 | 0,3 |
| 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 50/30 | 8,81 | 4,05 | 3,04 | 88,8 | 0,032 | 3,77 | 0,008 | 2,74 | 25,1 | 127 | 20,8 | 0,464 |
| 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 6,072 | 10,56 | 24,53 | 167,08 | 0,168 | 21,79 | - | - | 44,37 | 103,914 | 33,3 | 1,212 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | - | - | 21 | - | 0,45 | - | - | 0,045 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | Итого: | | 18,969 | 17,005 | 70,065 | 466,68 | 0,259 | 36,86 | 21,008 | 8,238 | 95,98 | 279,834 | 78,3 | 2,723 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--|----------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,738 | 0,054 | 6,89 | 49 | 0,036 | 2,02 | - | 8,04 | 15,5 | 31,7 | 21,6 | 0,396 |
| 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,37 | 6,44 | 44 | 252 | 0,036 | - | - | 0,342 | 1,64 | 73,1 | 19,6 | 0,63 |
| 297 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ | 50/5 | 7,16 | 9,93 | 4,05 | 134 | 0,022 | 1,06 | 0,028 | 0,182 | 26,6 | 45,4 | 7,66 | 0,55 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,8 | - | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,087 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | Итого: | | 15,632 | 16,876 | 93,885 | 612 | 0,144 | 5,88 | 0,028 | 9,016 | 55,75 | 183,96 | 56,9 | 2,365 |

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|--|--------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,786 | 1,95 | 3,76 | 35,8 | 0,012 | 11,3 | - | 5,06 | 17,3 | 16,7 | 17 | 0,3 |
| 145 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 180 | 7,362 | 5,49 | 25,32 | 234 | 0,18 | 21,576 | 14,4 | - | 39,834 | 101,628 | 34,39 | 1,45 |
| 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ | 50/30 | 8,04 | 9,07 | 9,5 | 152 | 0,06 | 0,53 | 26,3 | - | 35,37 | 54,58 | 11,98 | 0,76 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | - | - | 21 | - | 0,45 | - | - | 0,045 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | Итого: | | 19,489 | 16,955 | 77,315 | 596,8 | 0,299 | 33,406 | 61,7 | 5,498 | 101,714 | 205,128 | 70,57 | 3,257 |
| | Средняя за первую неделю: | | 26,870 | 16,529 | 76,002 | 521,647 | 0,223 | 19,364 | 30,206 | 7,280 | 94,066 | 233,135 | 86,152 | 3,715 |